

ЗНАКОМСТВО С ТЕНЬЮ

Каждый несет тень, и чем меньше она воплощена в сознательной жизни индивидуума, тем она чернее и плотнее. Во всяком случае, это образует бессознательную загвоздку, мешающую нашим самым благонамеренным намерениям.

К. Г. Юнг

Мы восхищены нашим умом и сознанием, возможностью рационально взглянуть на вещи и оценить что угодно по формуле «так правильно, а так — нет». Наша вера в то, что мы и есть наше сознание, иногда становится фанатичной, воинственной песней логике и прагматизму. А как только мы слышим, что существенная часть нашей психической жизни сокрыта где-то глубоко и зовется *бессознательным*, что мы от него зависим гораздо больше, чем от того, что мы о себе думаем и знаем, — это вызывает дискомфорт, или смех, или злость: то есть одну из защитных реакций.

Но от чего мы защищаемся? От чего-то, о чем смутно догадываемся, но что не можем контролировать. Мы чувствуем это, когда достигаем запланированных высот, но не можем искренне порадоваться за себя (потому что достижения эти были не для нас, а для кого-то). Мы чувствуем это, когда не можем долго заснуть без видимых причин и нас начинают мучить навязчивые воспоминания о прошлом, где можно было сказать или сделать по-другому. Мы чувствуем это, когда с раздражением наблюдаем за тем, кто ведет себя «неправильно», но в то же время ощущаем и зависть, и желание сказать: «Почему им можно, а мне нельзя?!»

Все эти ощущения неприятны и тревожны, и все они рождаются ***из теневой части нашей психики — тени.***

Тень — это все, что каждый из нас не осознает, не принимает в себе, боится, отвергает, стыдится. Эти

черты вытеснены по причине их сильного несоответствия представлению человека о самом себе.

Чаще всего это неприятные, непривлекательные, отрицательные черты, которые из чувства достоинства человек в себе не признает: гнев, страх, зависимость, вина, надменность, искаженная сексуальность и т. п.

Положительные и нейтральные черты тоже могут оказаться тeneвым в зависимости от воспитания и культуры. В эту категорию попадают идеи о морали, социально одобряемом поведении, правильном и неправильном.

Подумайте, это может быть про вас? Мы будем постепенно погружаться в тему тени на протяжении этого воркбука, но уже сейчас запишите ответы на вопросы: какие ваши черты и качества вы избегаете, стыдитесь и ощущаете как некомфортные? Это могут быть и отрицательные, и положительные ваши стороны, например: неуверенность в себе, зависимость в отношениях, вспыльчивость, расточительность, желание избегать конфликтов и т. п.

Если вы читали или смотрели Гарри Поттера, то знаете: главный герой умел общаться со змеями, что в среде волшебников считалось признаком чуть ли не врожденного злодейства. Это прекрасная метафора тени, и Гарри потребовалось много времени, чтобы не отвергать, а принять в себе ее и затем научиться использовать для своих целей, но не быть подчиненным ею.

У каждого из нас есть воспоминания, когда мы на время оказывались захвачены тeneвым: проявляли не лучшие свои качества, с чувством смакуя каждый момент в невозможности (и нежелании) остановиться во время ссоры или безудержном веселье, не думая о последствиях. Со стороны это может выглядеть даже как одержимость.

Иногда ко мне как психотерапевту на прием приходят люди, которые растеряны из-за двойственных ощущений, возникающих при воспоминаниях о том, как они кричат на своих детей, изменяют партнерам, подставляют коллег, пренебрегают просьбами нуждающихся близких, регулярно перебарщивают с алкоголем. Они испытывают искренние стыд и вину, когда говорят об этом, но в то же время почему-то не могут делать иначе. словно мотыльки они летят не просто к запретному, но к разрушающему свету.

Так где же в этот момент всеильное сознание и наше твердое понимание того, что такое хорошо?

Ответ не так важен, как то, что хитрый манящий огонек взывает только к тем, кто не знаком со сво-

ей тенью. К тем, чье вытесненное настоящее знание о себе хочет выйти из тьмы за счет приближения к любому свету, пусть даже и губительному.

Но на сознательном уровне все мы избегаем встреч с собой как можно дольше. Рассуждая о том, кто мы такие на самом деле, мы чаще всего будем описывать только видимые и благопристойные наши черты или характеристики. И реального знакомства с разным собой будем избегать.

Так, проживая жизнь неосознанно, мы будем хотеть как можно дальше уйти от нашей тени, а психика, наоборот, будет тянуть нас в другую сторону — в сторону ее обнаружения. И чем больше мы будем лгать себе, тем сильнее будет напряжение. Это приведет к тому, что в какой-то момент предохранитель соскочит, и мы окажемся в тех ситуациях, которые бы никогда сознательно не допустили.

Кому не знаком образ благопристойного интеллигента, который на корпоративе срывается в агонии безудержного веселья, о чем наутро очень жалеет. Или водителя, который после грубости со стороны других участников движения по щелчку свирепеет и, пренебрегая безопасностью, начинает «наказывать» их — в том числе и с риском аварии. Или покладистой жены, которая после того, как ее оставляет супруг, превращается в фурию и уже не следит за своей жизнью, а сфокусирована на мести обидчику, который «обещал» вечное счастье.

«В тихом омуте черти водятся» — можно было бы сказать про этих людей. Но правда в том, что

в омуте каждой души можно найти и илистое дно тревоги, и осколки разбитых сердец, и разных подводных обитателей: как хищных — в виде спонтанной агрессии, так и склизких — в форме зависти или тяги к сплетням.

Тогда стоит признать: никакой водоем не может существовать без этих естественных и разнообразных угроз, невидимых без погружения. И важно их исследовать, потому что предупрежден — значит вооружен.

А любое исследование и погружение в глубины, конечно, начинается с поверхности: и если на ней задержать взгляд, то можно встретить собственное отражение в очень непривычном свете. Это я вам и предлагаю сделать сейчас.

МОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Созерцание зеркала — простой, но действенный способ познакомиться с настоящим отношением к себе.

Для этого сядьте вплотную к зеркалу и в течение 5–10 минут пристально смотрите на себя. Можно поставить таймер на телефоне, но не забудьте отключить уведомления. Старайтесь не отводить взгляд как можно дольше. Если захочется, поговорите со своим отражением.

Наблюдая за собой, можно начать чувствовать сомнения, неуверенность, беспокойство. Но не пугайтесь и побудьте с этими ощущениями, проявляя к себе сострадание и заботу.

Когда закончите, запишите свои размышления здесь.

